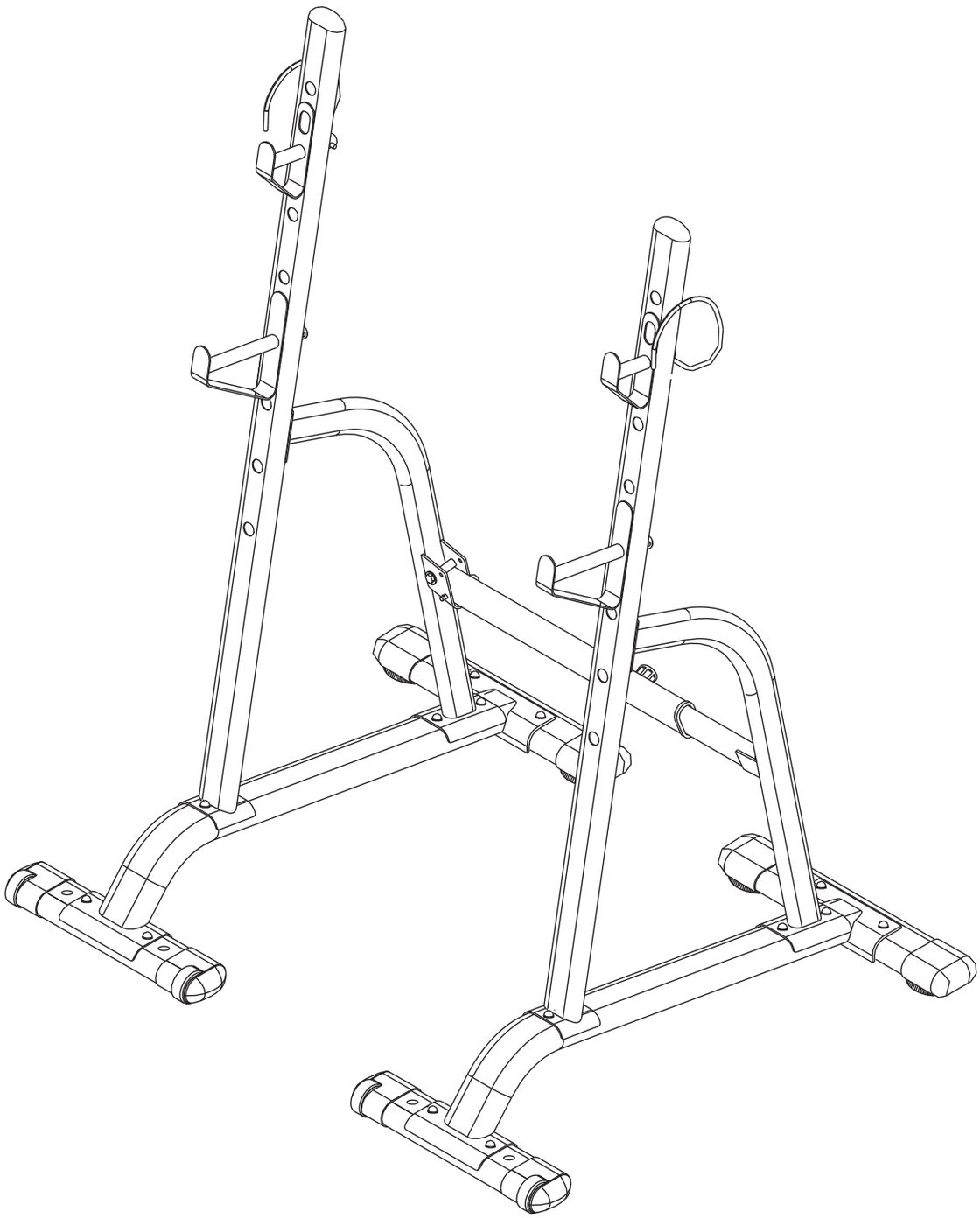
RBR 910



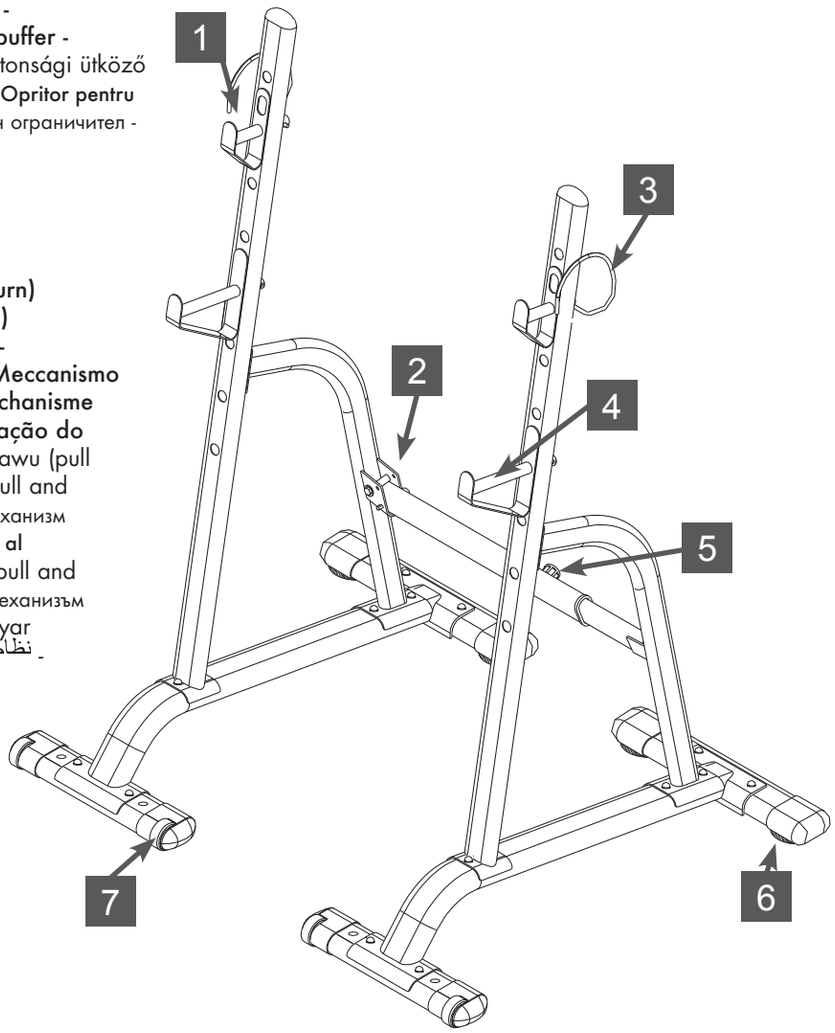
DOMYOS

1 **Bar holder - Repose barres - Reposabarras Ablage - Supporto per bilanciere - Ruststang Suporte da barra** - Podstawka pod drążek Súlyzótartó - Стойка для штанги - **Suport bare** Místo na odložení tyče - Stöd för skivstänger Поставка за щанги - Bar koyma yerleri مرتكز القضبان - 杠铃架和位置指示(预定高度) - 杠鈴架

2 **Folding mechanism - Mécanisme de pliage - Mecanismo de plegado - Klappmechanismus - Meccanismo di piegatura - Plooimechanisme - Mecanismo de dobragem** - Mechanizm do składania - Összecsukó szerkezet - Механизм складывания - Механизм складывания - **Mecanism de pliere** - Skládací mechanismus - Hopfällningsmekanism - Механизъм за сгъване - katlama mekanizması - نظام الطي - 折叠机构 - 折疊機制

3 **Safety catch-hooks - Crochets anti-basculement - Enganches antibasculamiento - Sicherheitshaken (Kippschutz) - Ganci anti-ribaltamento - Antikantelhaakjes - Ganchos anti-oscilação** - Haki zapobiegające przewróceniu - Átbillenést megakadályozó horgok - Крючки безопасности - Крючки безопасности - **Cârlige anti-basculare** - Háčky proti převrácení - Krokar som förhindrar att en stång kan falla - Скоби за предотвратяване на преобръщане - Devrilme önleyici kancalar - خطافات منع الانقلاب - 防翻转小钩 - 防傾鉤

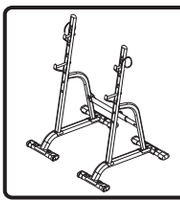
4 **Safety stop - Butée de sécurité - Tope de seguridad - Sicherheitsanschlag - Arresto di sicurezza - Veiligheidsbuffer - Batente de segurança** - Odbojnik zabezpieczający - Biztonsági ütköző - Страховочный ограничитель - Страховочный ограничитель - **Opritor pentru siguranță** - Pojistná opěra - Säkerhetsstöd - Обезопасителен ограничител - Emniyet dayaması - مصد الأمان - 安全挡块 - 安全限位塊



5 **Variable distance adjustment mechanism (pull and turn) - Mécanisme de réglage de l'écartement (pull and turn) - Mecanismo de ajuste de la separación (tirar y girar) - Einstellmechanismus für den Abstand (pull and turn) - Meccanismo di regolazione della distanza (pull and turn) - Instelmechanisme van de spreiding (pull and turn) - Mecanismo de regulação do afastamento (pull and turn)** - Mechanizm regulacji rozstawu (pull and turn) - A szélesség beállítására szolgáló szerkezet (pull and turn) - Механизм регулировки расстояния (pull and turn) - Механизм регулировки расстояния (pull and turn) - **Mecanism de reglare al distanței (pull and turn)** - Mechanismus nastavení rozpětí (pull and turn) - Justeringsmekanism för avstånd (pull and turn). - Механизъм за регулиране на раздалечеността (pull and turn) - açılma ayar mekanizması (pull and turn) - نظام ضبط التباعد (pull and turn) - 间距调节机构 - 間距調節機制（旋轉提拉把手）

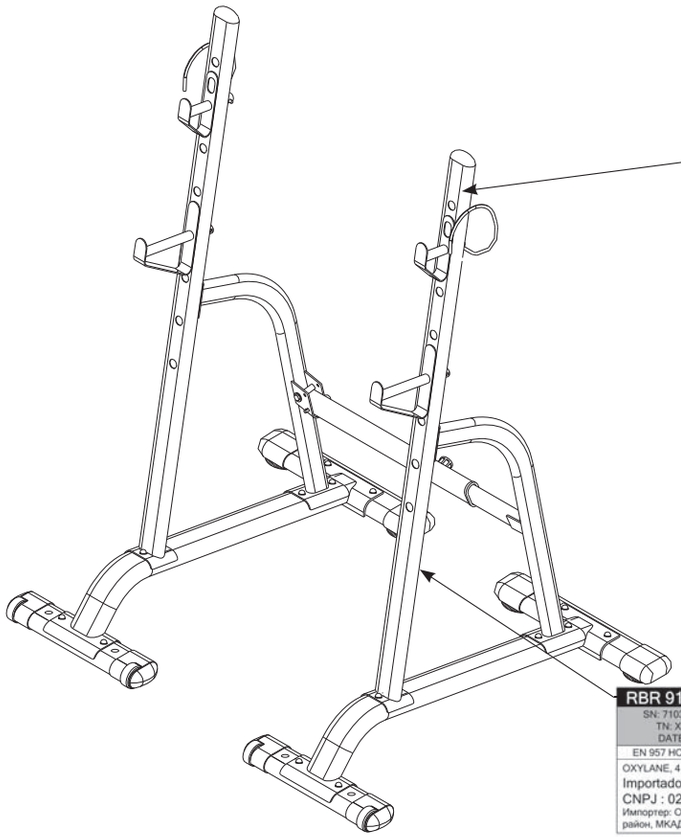
6 **Adjustable foot - Pied ajustable - Pie ajustable - Einstellbarer Fuß - Piede regolabile - Aanpasbare voet - Pé ajustável** - Regulowana podstawa - Állítható láb - Регулируемая опора - Регулируемая опора - **Picior ajustabil** - Nastavitelná noha - Reglerbara fotstöd - Регулируем крак - Ayarlanabilir ayak - قاعدة قابلة للضبط - 可调节支脚 - 可調節支架

7 **Adjustment wheels - Roulettes de déplacement - Mandos de desplazamiento - Tretrollen - Rotelle di spostamento - Verplaatsingswielen - Roletes de deslocação** - Kółka do przemieszczania - Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики - Транспортировочные колесики - **Rotile de deplasare** - Kolečka pro posouvání přístroje - Transporthjul - Колелца за преместване - Hareket makaraları - بكرات النقل - 移动轮 - 滾輪



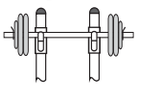
RBR 910	48 kg 105 lbs
170 x 112 x 185 cm 67 x 44 x 73 inch	

RBR 910.indd 2 17/11/10 17:00



MAXIMUM PERMISSIBLE LOAD

250 kg / 550 lbs



⚠WARNING

1. ▶ • Misuse of this product may result in serious injury.
2. ▶ • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
3. ▶ • Do not allow children on or around machine.
4. ▶ • Replace label if damaged, illegible, or removed.
5. ▶ • Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

RBR 910- 1354082
SN: 71037-DPQINGDAO
TN: XXXXXXXXX
DATE: WW-YYYY
EN 957 HC GB 17498-1998

Made in China
Fabricado na China
Произведено в Китае
İmal edildiği yer Çin
中国制造 合格品

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО "Октобэу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТП3 "Аптуфьево", владение 3, строение 3

3 608419 937190

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ATENŢIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de folosire şi să respectaţi toate Atenţionările şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
- Nu permiteţi copiilor să utilizeze această maşină şi ţineţi-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să-l înlocuiţi
- Nu vă apropiaţi mâinile, picioarele şi părul de piesele în mişcare.

⚠UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيدا عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠注意

- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

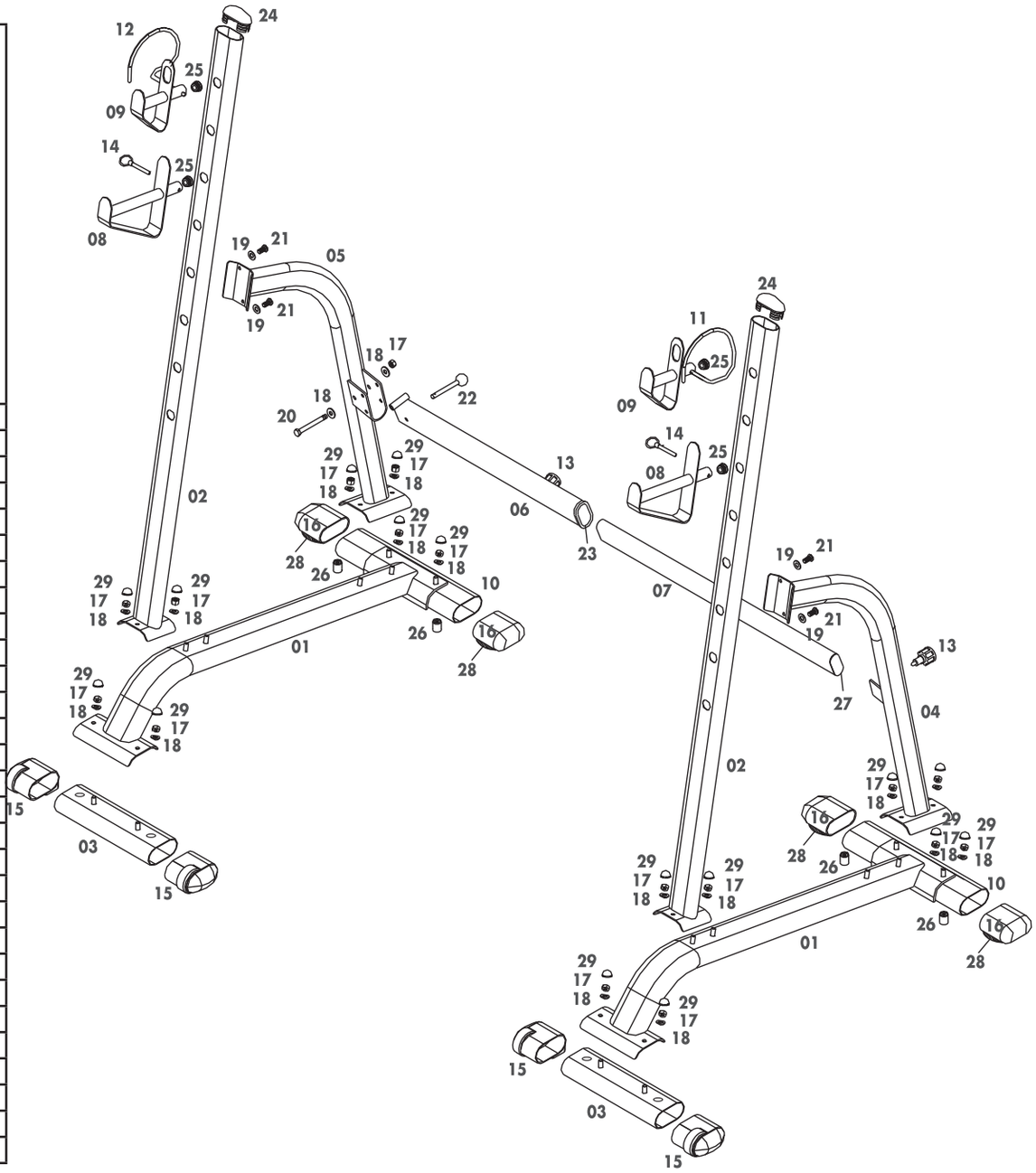
⚠ i 注意事項

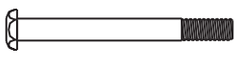
- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書并遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，并將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

RBR 910.indd 3 17/11/10 17:00

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装

Numero Numéro Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Număr Číslo Nummer Номер Numara الرقم 号码 序號	Quantity Quantité Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množství Antal Количество Miktar الكمية 数量 數量
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16





20 M10X68-20

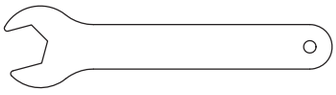
17 M10

18 M10

21 M8X20

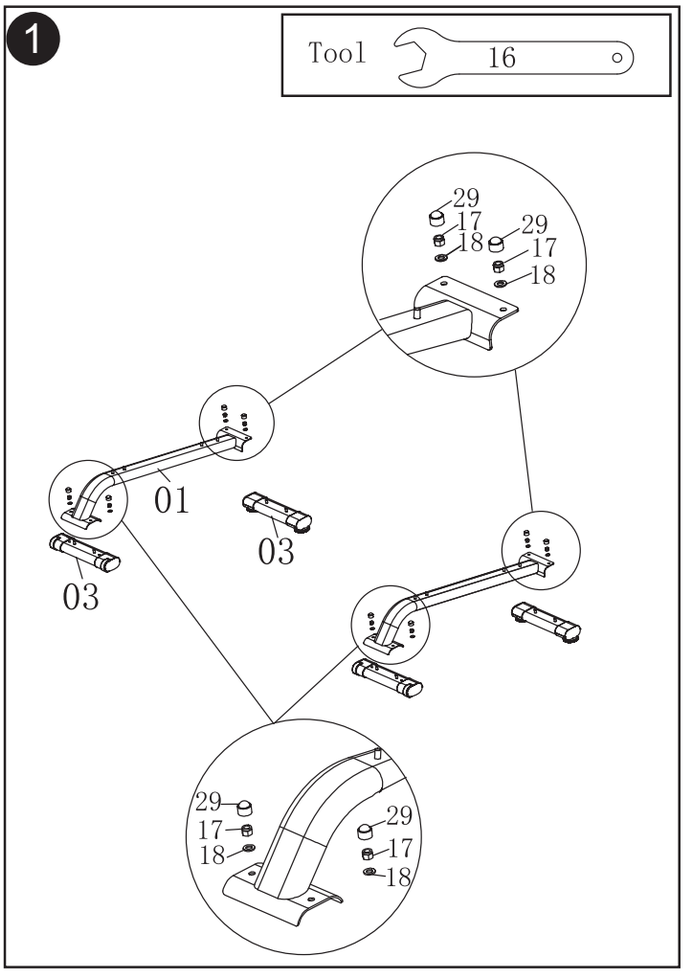
19 M8

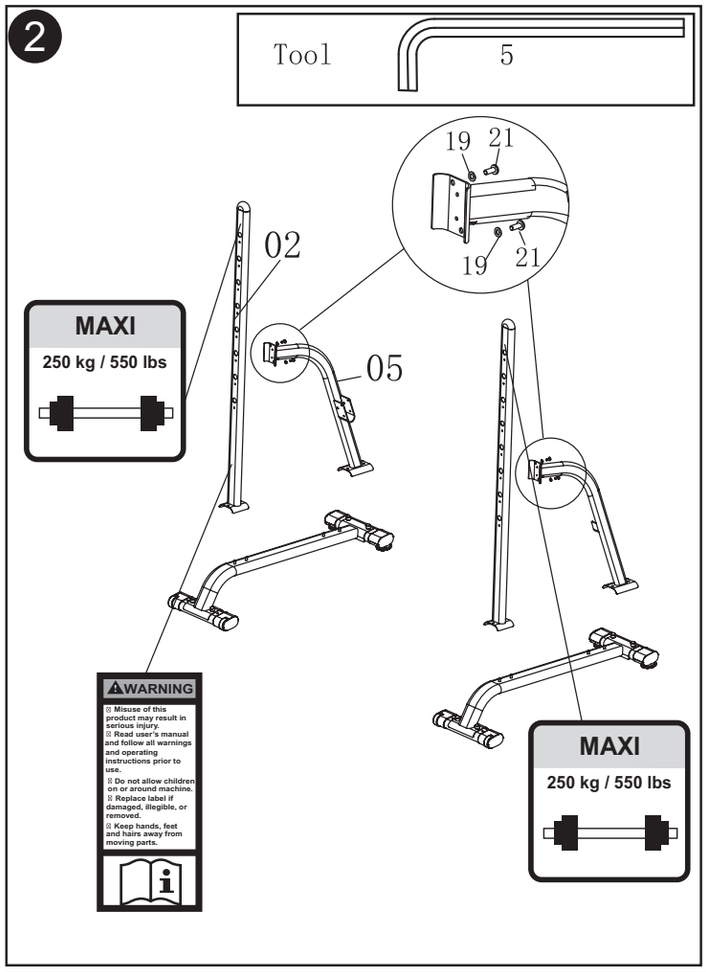
29

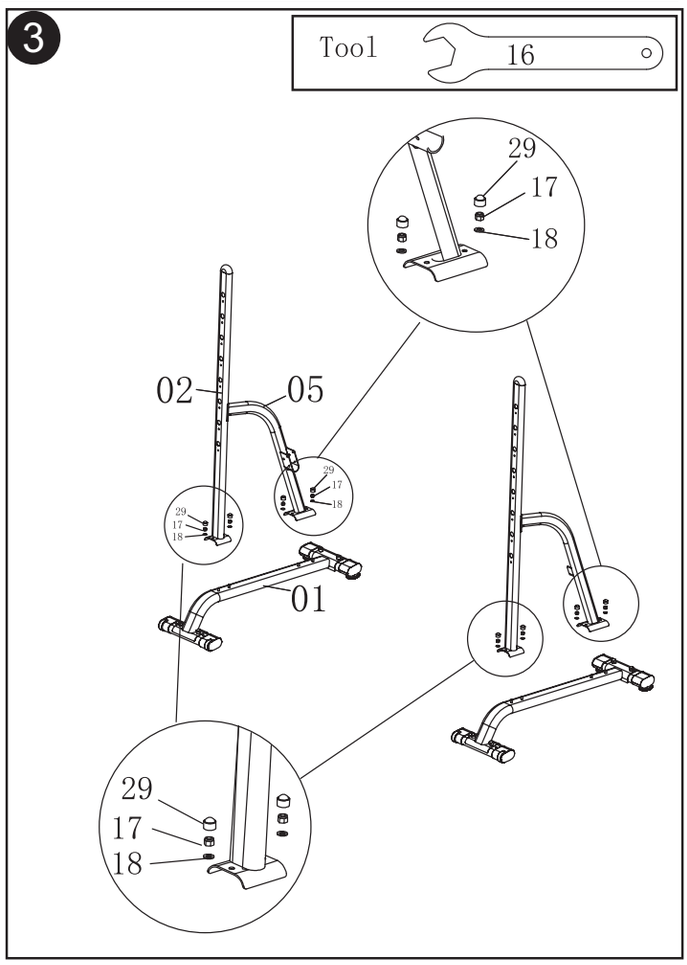


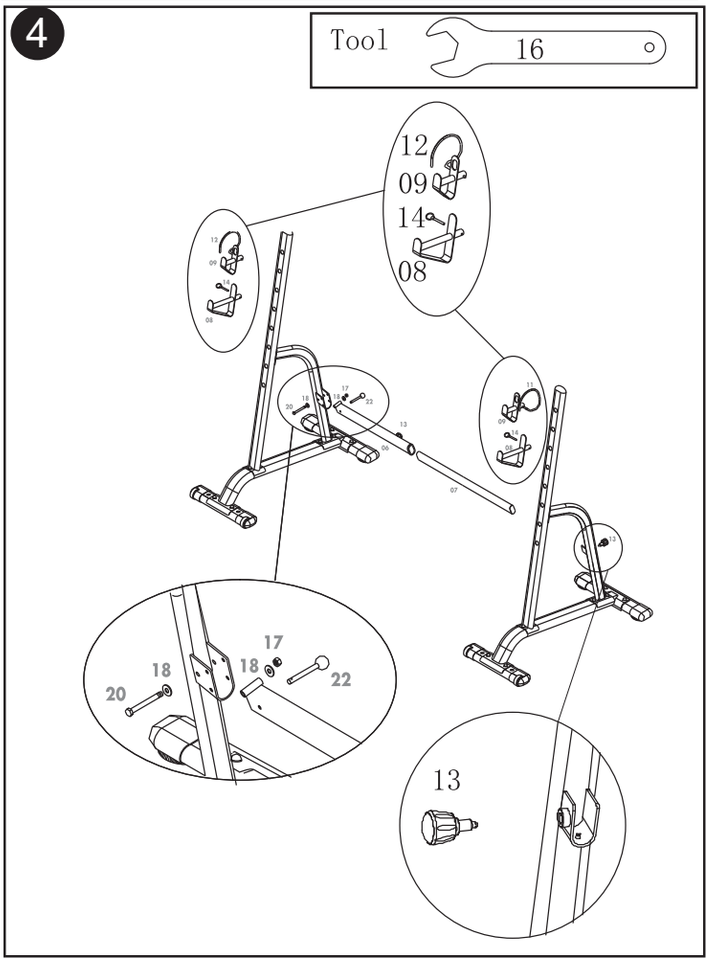
x2

RBR 910.indd 4 17/11/10 17:00



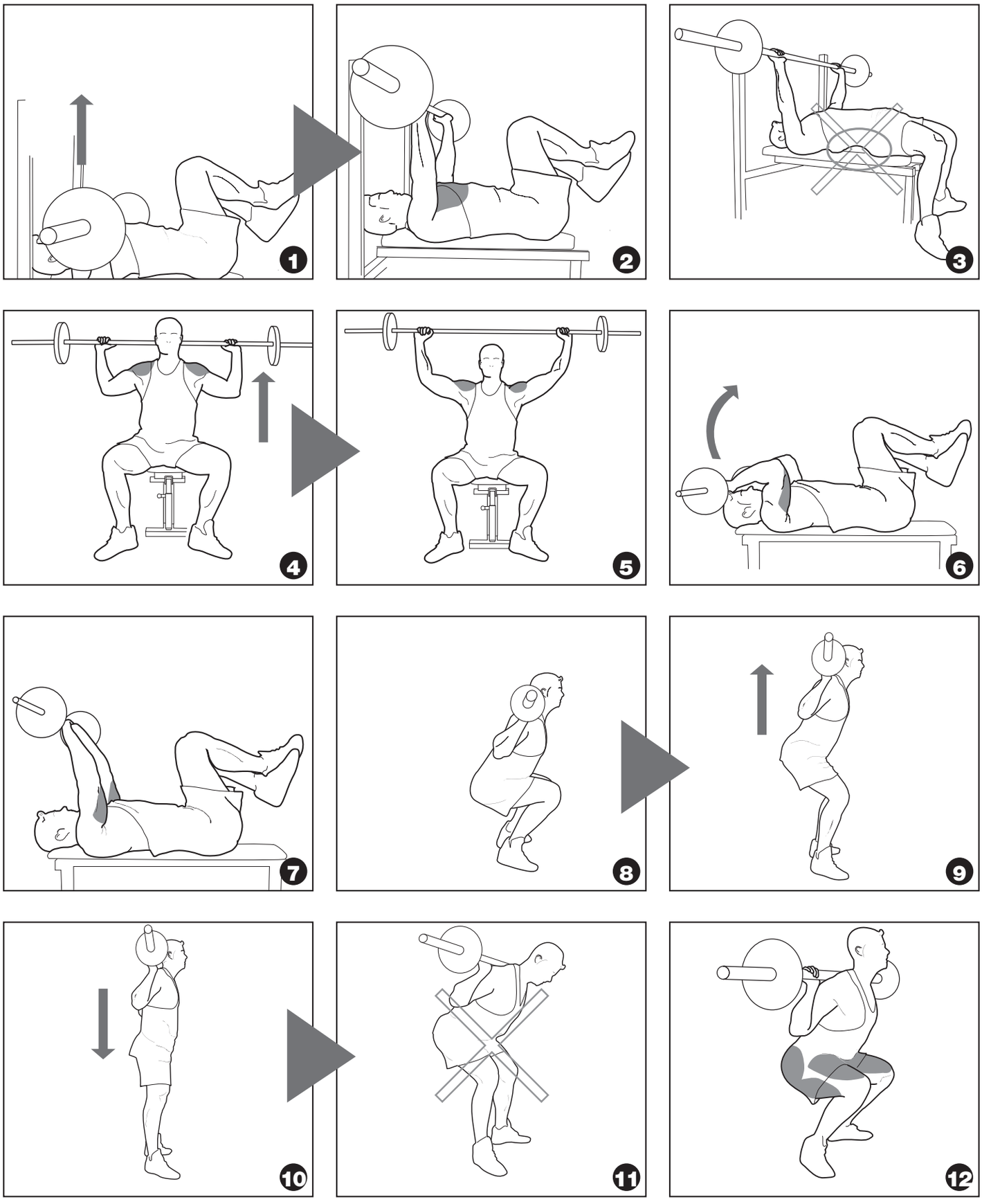






RBR 910.indd 5 17/11/10 17:00

EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ EXERCIȚII • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER التمارين • 训练 • 鍛煉



RBR 910.indd 6 17/11/10 17:00

Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en forma. Producto creado por deportistas y para deportistas. Estaremos encantados de recibir todos sus comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, al igual que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: www.domyos.com.
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

Este producto es un soporte que le permite colocar la barra durante el ejercicio. Se puede utilizar para la posición de « en cuclillas » y parea los movimientos de levantadas en asociación con un banco plano o inclinable de tipo BI 910. Los soportes cortos le permiten colocar la barra entre cada ejercicio. Estos soportes de peso superiores están equipados con ganchos de seguridad y no con ejes. Los topes (soportes largos) le servirán de seguridad para colocar la barre en posición baja en caso de desfallecimiento. Estos topes están equipados con ejes.

ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena foma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

ES

SEGURIDAD

Advertencia: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
2. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se originen en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
3. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
4. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con toda seguridad. Tenga cuidado de no dañar el suelo.
5. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de comenzar a usarlo, compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
6. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación
7. No guarde el producto en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño, etc.)
8. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo.
9. Si siente dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte al médico.
10. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
11. No haga modificaciones en este producto.
12. Antes de cambiarlo de posición o de plegarlo, levante la barra y los pesos del reposabarras.
13. Cargue y descargue la barra simultáneamente de los dos lados. La carga de uno solo podría hacer bascular la barra a pesar de los enganches antibasculamiento. Estos ganchos de seguridad deben recubrir la barra de ejercicio durante la carga o la descarga.
14. Le recomendamos fijar su RBR910 en el suelo con los orificios que se encuentran en las patas delanteras. Consulte a un profesional a fin de definir los elementos de fijación en función de la naturaleza de su suelo.

MANTENIMIENTO

Este aparato necesita un mantenimiento mínimo. Si desea limpiarlo, utilice une esponja y agua limpia para todas las partes
del aparato, que deben limpiarse con un trapo seco.

AJUSTE

Para ajustar la longitud del soporte de la barra, utilice el mango de “Pull and Turn” (tirar y girar). Destornille y tire del mango sin sacarlo completamente. A continuación podrá ajustar la longitud.

USO

Para un entrenamiento óptimo, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

- Si es principiante, comience a entrenarse durante varias semanas con unas pesas ligeras, para habituar el cuerpo al trabajo muscular.
- Antes de cada sesión, caliente por medio de un trabajo cardiovascular, con series sin pesas o ejercicios de calentamiento y estiramientos en el suelo. Aumente progresivamente las cargas.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sobresaltos.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite cruzar o combar la espalda durante el movimiento.
- Si es principiante, trabaje por series de 10 a 15 repeticiones, en general, 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día; más bien, reparta su entrenamiento.

GARANTÍA

DOMYOS garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D’ASCQ – France

RBR 910.indd 9 17/11/10 17:00

RBR 910

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请保存说明书
請保存說明書

DOMYOS

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

MPORTADO PARA BRAZIL POR IGUASPORT
CNPJ : 02.314.041/0001-88

Réf. pack : 1339.677 合格品

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa
34235 Istanbul – Turkey